

<b>OBJET</b>	Chaleur accablante et extrême		
<b>DESTINATAIRE</b>	À tous les membres du personnel		
<b>ENTRÉE EN VIGUEUR</b>	2008-11-11	<b>DATE DE RÉVISION</b>	Mars 2024

Soyons prêts à mettre en place les mesures requises en cas de chaleur accablante et extrême.

### Personnes à risque

- personnes âgées  $\geq 65$  ans vivant dans un milieu non climatisé,
- malades chroniques : maladies cardiovasculaires, cérébrovasculaires, respiratoires, rénales, neurologiques, diabète,
- patients avec médication de diurétiques, psychotropes, tranquillisants, anticholinergiques,
- nourrissons, tout-petits (0-4 ans),
- personnes vivant dans les îlots de chaleur urbains,
- personnes vivant seules et en perte d'autonomie,
- travailleurs et sportifs qui font des activités physiques exigeantes,
- patients avec troubles mentaux,
- patients avec maladie fébrile aiguë.

Les personnes âgées souffrant de maladies chroniques ou mentales, isolées socialement et vivant dans des milieux non climatisés constituent le groupe le plus à risque lors d'épisode de chaleur extrême.

### Recommandations

Comme ces clientèles se retrouvent au sein de vos établissements soit en hébergement ou en maintien à domicile, nous vous demandons :

- de réviser votre plan local d'action;
- de rappeler au personnel clinique les interventions à poser auprès de la clientèle ainsi que des signes et symptômes à surveiller en cas de chaleur accablante ou extrême;

### *Notes :*

**Alcool** : Il y a peu de pertinence dans un CHSLD d'émettre des recommandations visant à limiter la consommation d'alcool car elle ne peut être importante dans ce type de milieu.

**Café et thé** : La consommation de café ou de thé risque peu de causer des problèmes en relation avec la chaleur accablante, sauf si la personne boit une quantité excessive de ces breuvages, en particulier s'ils sont très chauds.

**Boisson très sucrée** : Il est préférable de ne pas offrir exclusivement des boissons gazeuses ou d'autres boissons très sucrées en quantité importante et ce, pour diverses raisons en partie non reliées à la chaleur accablante. La consommation de boisson gazeuse édulcorée (diète) ou la dilution de ces breuvages avec de l'eau est une alternative possible.

### **Recette de punch pour rafraîchir**

3 contenants de jus orange congelé dilué

48 on. de limonade

48 on. de jus de canneberges

48 on. de jus de pêches (dilué)

2 litres de boisson gazeuses Ginger Ale

*Mélanger le tout et servir lors de coup de chaleur.*

## ANNEXE 1 : LISTE DES MÉDICAMENTS SUSCEPTIBLES D'AGGRAVER LES EFFETS DE LA CHALEUR ACCABLANTE

<b>La surveillance de l'état général de la personne vulnérable inclura la prise des signes vitaux et du poids</b>	
Médicaments provoquant des troubles de l'hydratation et des troubles électrolytiques	<b>Diurétiques</b> (en particulier les diurétiques de l'anse)
Médicaments susceptibles d'altérer la fonction rénale	<b>AINS</b> (comprenant les salicylés >200mg/jour, les AINS classiques et les inhibiteurs sélectifs de la COX-2) <b>IECA</b> <b>Antagonistes des récepteurs de l'angiotensine II</b> <b>Sulfamides</b>
Médicaments ayant un profil cinétique pouvant être affectés par la déshydratation	<b>Sels de lithium</b> <b>Anti-arythmiques</b> <b>Digoxine</b> <b>Anti-épileptiques</b> <b>Biguanides et sulfamides hypoglycémiantes</b> <b>Hypolipidémiantes</b>
Médicaments pouvant empêcher la perte calorique: • Au niveau central • Au niveau périphérique	<b>Neuroleptiques</b> (effets hyperthermisants) <b>Agonistes sérotoninergiques</b> (effets hyperthermisants) <b>Médicaments anticholinergiques</b> (par limitation de la sudation) Antidépresseurs tricycliques • Antihistaminiques de première génération • Certains antiparkinsoniens • Certains antispasmodiques, en particulier ceux de la sphère urinaire <b>Vasoconstricteurs</b> • Agonistes et amines sympathomimétiques • Certains antimigraineux <b>Médicaments diminuant le débit cardiaque</b> • Bêta-bloquants • Diurétiques
Par modification du métabolisme basal	<b>Hormones thyroïdiennes</b>
Médicaments pouvant abaisser la pression artérielle	<b>Tous les antihypertenseurs</b> <b>Les anti-angineux</b>
Tout médicament altérant la vigilance	

Note: Pour les médicaments à conserver entre 2 et 8°C, il est recommandé de les utiliser rapidement une fois sortis du réfrigérateur et de les transporter dans une glacière portative. La qualité des médicaments à conserver à une température inférieure à 25°C est généralement maintenue à des températures supérieures pendant plusieurs jours.

Sources: Ministère de la santé et de la protection sociale et Ministère délégué aux personnes âgées, Plan national Canicule France, annexe 4: recommandations en cas de fortes chaleurs, fiche 4.4. Médicaments et chaleur, p. 149, mai 2004; [www.sante.gouv.fr](http://www.sante.gouv.fr) (cliquez sur canicule et chaleurs extrêmes)

## ANNEXE 2 : SURVEILLANCE DES SIGNES DE DÉSHYDRATATION

### LA DÉSHYDRATATION

La déshydratation est provoquée par une perte excessive d'eau et de sels de l'organisme à la suite d'une maladie ou d'une exposition prolongée à la chaleur. Une déshydratation aiguë augmente la morbidité et la mortalité chez certains groupes à risques, entre autres: les enfants en bas âge et les personnes âgées.

### LES SIGNES DE DÉSHYDRATATION

Selon le protocole d'Info-Santé, chapitre II.3.A :

Constipation  
 Delirium  
 Dyspnée  
 Extrémités froides, pâles et marbrées  
 Faiblesse musculaire  
 Histoire de perte excessive ou d'apport insuffisant  
 Oligurie ou anurie  
 Peau chaude et pâle: la sécheresse de la peau doit s'ajouter à d'autres signes pour être significative  
 Persistance du pli cutané vérifié sur le front et le sternum  
 Perte de poids  
 Sécheresse des lèvres et de la muqueuse buccale  
 Tachycardie  
 Yeux creux et cernés

*Les signes de déshydratation sont peu fiables chez la personne âgée*

### TRAITEMENT

Placer la personne dans un endroit frais et sec  
 Faire allonger la personne et la laisser se reposer  
 Faire boire des liquides  
 Surveillance accrue des personnes vulnérables

	<b>Crampes de chaleur<sup>3</sup></b>	<b>Épuisement dû à la chaleur<sup>4</sup></b>	<b>Coup de chaleur<sup>3</sup></b>
<b>Peau</b>	Moite	Grisâtre et moite	Rouge, chaude, sèche
<b>Température</b>	Pas de fièvre	T° buccale: 36,5° -40°C (97,7° -104°F)	T° buccale > 40°C (104°F)
<b>Symptômes</b>	Contractions musculaires douloureuses généralement dans les jambes ou l'abdomen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Anxiété</li> <li>Asthénie</li> <li>Sudation excessive</li> <li>Nausées</li> <li>Syncope</li> <li>Pouls faible et lent</li> <li>Tension artérielle basse</li> <li>Sensation d'évanouissement</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Asthénie</li> <li>Maux de tête</li> <li>Sudation restreinte</li> <li>Perte de conscience brutale</li> <li>Pouls bien frappé et rapide</li> </ul>
<b>Traitement</b>	Installer la victime dans un endroit frais, à l'ombre. Réhydrater avec de petites gorgées d'eau fréquentes. Rafraîchir le corps graduellement (retrait des vêtements et aération) pour éviter les frissons.	Transport à l'hôpital si: <ul style="list-style-type: none"> <li>La victime ne peut pas boire</li> <li>Sa température augmente</li> <li>Elle a cessé de respirer</li> <li>Elle devient somnolente ou confuse</li> </ul>	Appeler le 911 pour un transport immédiat à l'urgence. En attendant les secours, appliquer de la glace sur le front, le cou et à l'aîne

<sup>3</sup> Source: Services d'urgence de la Ville d'Ottawa ([www.city.ottawa.on.ca](http://www.city.ottawa.on.ca))

<sup>4</sup> Protocole Info-Santé, chapitre VII.1.A

**ANNEXE 3 : MESURES DE PRÉVENTION POUR LES PERSONNES VULNÉRABLES EN PÉRIODE DE CHALEUR ACCABLANTE OU EXTRÊME (À DOMICILE OU EN MILIEU DE SOINS)**

**\* Porter une attention particulière aux personnes n'ayant pas accès à un lieu climatisé**

**ENVIRONNEMENT ET ACTIVITÉS**

- Lorsque les fenêtres sont exposées au soleil, les garder fermées
- Lorsqu'elles ne sont plus exposées au soleil, les ouvrir et si possible, les garder ouvertes pour la nuit
- Tirer les rideaux et fermer les stores des fenêtres exposées au soleil (des rideaux et stores pâles sont préférables aux rideaux et stores foncés)
- Diminuer l'éclairage, le fonctionnement d'équipements électriques
- Utiliser des ventilateurs lorsque la température à l'intérieur est inconfortable<sup>5</sup> ; déposer des bassins de glaçons ou d'eau glacée devant les ventilateurs pour rafraîchir l'air ambiant
- Déplacer les personnes, lorsque c'est possible, vers des espaces climatisés pour des périodes de répit
- Annuler les sorties à l'extérieur
  - ° Si sorties: installer les personnes à l'ombre et faire porter un chapeau et des vêtements légers
- Diminuer les activités exigeant des efforts
- Surveiller la température dans les chambres afin de s'assurer de l'efficacité des mesures prises et les adapter en conséquence

**SOINS DE BASE**

- Augmenter la fréquence des douches et des bains
- Rafraîchir les personnes à l'aide d'un brumisateur
- Appliquer sur le visage des débarbouillettes mouillées rafraîchies au réfrigérateur
- Humidifier la bouche: rinçages, pulvérisation d'eau
- Faire porter des vêtements légers, amples, en coton si possible et de couleur pâle
- Vérifier avec l'infirmière si certaines restrictions s'appliquent concernant l'hydratation des personnes
- Rechercher les signes d'alerte pouvant être banalisés par la personne vulnérable:
  - ° Troubles du sommeil,
  - ° Troubles du comportement, agitation, abattement,
  - ° Fatigue
- Surveiller les signes de déshydratation, selon l'Annexe 2, et rapporter à l'infirmière tout indice ou signe observé

<sup>5</sup> Note : Il faut toujours laisser les fenêtres ouvertes lorsque l'on utilise un ventilateur. Son utilisation le jour lorsque la température extérieure est supérieure à 32° n'est pas recommandée et risque de déshydrater la personne qui s'en sert. Le meilleur moment pour utiliser un ventilateur est pendant la soirée ou la nuit lorsque l'air extérieur est plus frais que l'air intérieur. En plaçant le ventilateur près d'une fenêtre ouverte, l'air frais de l'extérieur circule plus facilement vers l'intérieur.

## HYDRATATION

En cas de chaleur accablante et en cas d'absence de climatisation adéquate, les principales recommandations sont :

- Augmenter la consommation de liquides, en tenant compte des restrictions médicales qui s'imposent (maladie rénale, cardiaque, etc.)
- La perception de la soif est diminuée chez les personnes âgées; ne pas attendre de tels signes pour les faire boire.
- Offrir des breuvages frais, agréables au goût de la personne et variés (eau, jus, tisane, bouillon, etc.) qui permettent de fournir l'apport nécessaire en eau, glucides et électrolytes en fonction des besoins énergétiques et des restrictions médicales.
- Augmenter la fréquence de tournées des collations et breuvages et laisser ceux-ci à la portée de la main.
- Attention à certaines interactions médicamenteuses, notamment celles avec le jus de pamplemousse et le jus de canneberge (consulter la pharmacie).